МИНИСТЕРСТВО ОБОРОНЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ОРЕНБУРГСКОЕ ПРЕЗИДЕНТСКОЕ КАДЕТСКОЕ УЧИЛИЩЕ»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | СОГЛАСОВАНО  Заместитель начальник училища  (по учебной работе)  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.В. Ведерников  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024г. Приказ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_2015 г. № \_\_\_\_ |

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ

ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

(МЕТАНИЕ ГРАНАТЫ ГД, МЕТАНИЕ ГРАНАТЫ ГТ)»

для 5-11 класса

на 2024/2025 учебный год

Срок реализации программы 7 лет

Составитель программы:

Преподаватель ОД (ФК)

к-н. Пертель С.И.

Оренбург,

2024

**1.Пояснительная записка**

|  |  |
| --- | --- |
| Направленность дополнительной образовательной программы | Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности. Общеразвивающая программа |
| Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность дополнительной образовательной программы | **Легкая атлетика** - один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Различные виды бега, прыжков и метания входят составной частью в каждое занятие по легкой атлетике и тренировочный процесс многих других видов спорта. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса учащегося.  Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры.  В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозируемости, а также ее прикладному значению. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям легкой атлетики ученик приобретает не только правильные двигательные навыки, но и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость и т.д. Занятия легкой атлетикой являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.  Программа обучения реализует основные принципы развития физической культуры и спорта, а также патриотического воспитания, заявленные в документах федерального и регионального уровня, в т.ч.: Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации". Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 г. Москва "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".Приказ Министра обороны РФ от 21 июля 2014 г. N 515 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности в федеральных государственных общеобразовательных организациях со специальными наименованиями "президентское кадетское училище", "суворовское военное училище", "нахимовское военно-морское училище", "кадетский (морской кадетский) военный корпус" и в профессиональных образовательных организациях со специальным наименованием "военно-музыкальное училище", находящихся в ведении Министерства обороны Российской Федерации, и приема в указанные образовательные организации". СанПиН 2.4.4.3172-14. |
| Цель и задачи дополнительной образовательной программы | **Цель программы**:  - создание системы педагогической работы, направленной на всестороннее физическое развитие учащихся, укрепление их здоровья, повышение функциональных возможностей организма.  **Задачи программы:**  -сформировать представления о виде спорта - легкая атлетика, его возникновении, развитии и многообразии его видов;  -содействовать гармоничному развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;  -создать условия для развития волевых качеств;  -передать необходимые знания в области легкой атлетики;  -подготовить спортсменов-разрядников. |
| Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих | Программа «Легкая атлетика» составлена на основании типовой программы спортивной подготовки для детско-юношескихспортивныхшкол и школ высшего спортивного мастерства, материалов учебника «Легкая атлетика» подготовленного кафедрой легкой атлетики ГДОИФКа имени П.Ф. Лесгафта, с учетом методических рекомендациях А.А. Гужаловского «Основы теории и методики физической культуры». Адаптирована для условий Оренбургского президентского кадетского училища. |
| Логические связи данного предмета с остальными предметами учебного плана | Содержание программы связано с уроками физической культуры |
| Сроки, продолжительность реализации программы | Срок реализации программы – 7 лет.  Программа построена по модулям: 1)5 класс, 2) 6,7 класс; 3) 8,9 класс; 4) 10,11 класс. Каждый модуль (за исключением 5 класса) реализуется 2 года с повторением тематики занятий на более сложном уровне. |
| Возраст детей | 10-17 лет |
| Этапы реализации дополнительной образовательной программы | **Этап начальной подготовки №1(1 год).**  Задача первого этапа — привлечение как можно большего числа наиболее способных детей для углубленного изучения вида спорта. Зачисление воспитанников, на этап начальной подготовки, проходит с разрешения врача-педиатра. На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа. Большое внимание уделяется разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств, привитие интереса к тренировочным занятиям,  **Этап начальной подготовки №2(2-3год).**  На этапе начальной подготовки специализация легкоатлетов еще не определена, поэтому процесс подготовки юных легкоатлетов для всех одинаков. Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием главным образом, средств ОФП, и совершенствования техники бега.  Основные задачи:  - укрепление здоровья,  - улучшение физического развития,  - овладение основами техники выполнения упражнений,  - разносторонняя физическая подготовленность,  - выявление задатков и способностей к тому или иному виду легкой атлетике,  - воспитание морально-волевых способностей.  **Тренировочный этап №1 (этап спортивной специализации) 4-5 год**  На данном этапе, при планировании подготовки кадета-легкоатлета, тренировочный процесс разделяется на следующие периоды: подготовительный, специально-подготовительный, соревновательный периоды.  Задачи:  -укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы в основном средствами ОФП;  - повышение уровня разносторонней и специальной физической подготовленности спортсменов;  - совершенствование техники основных видов легкой атлетике (бег, прыжки, метание);  - выявление способностей к определенному виду легкой атлетике (предварительная специализация).  **Тренировочный этап №2(этап спортивной специализации) (6-7 год).** Направлен на дальнейшее совершенствование специальной физической и технической подготовки, необходимой для достижения высокого результата в избранном виде легкой атлетике (спринт, стайерский бег, бег на длинные дистанции, прыжки и т.д.). Структура годичного цикла тренировок сохраняется такой же, как и при подготовке спортсменов на предыдущем этапе. Основной принцип учебно-тренировочной работы на данном этапе – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей. Годичный цикл строится с учетом календаря основных соревнований. На фоне общего увеличения количества часов значительно повышается объем специальных беговых нагрузок и соревнований как на основной, так и на смежных дистанциях. |
| Форма занятия | **Учебные тренировки**. Групповая форма занятий. Группа набирается из учащихся, имеющих склонность к легкой атлетике и желающих участвовать в тренировочной деятельности по направлению и имеющих допуск к занятиям физической культурой. Допускаются разновозрастные группы, организованные с учетом подготовленности участников. |
| Режим занятий | 4 часа в неделю(по два часа два раза в неделю) |
| Ожидаемые результаты и способы их проверки | Основными результатами выполнения программных требований являются:  -состояние здоровья и уровень физического развития занимающихся;  -повышение уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями;  -выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;  -освоение теоретического раздела программы;  -выполнение нормативов ОФП и СФП |
| Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы | Соревнования  Сдача контрольных нормативов |

1. **Учебно-тематический план**

**Этап начальной подготовки №1(1 год)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Из них** | | Форма контроля/ аттестации |
| **теор** | **практ** |
|  | Введение в спорт «Легкая атлетика»: История Спортивные площадки и инвентарь, т/безопасности и правила поведения на тренировках. | 6 | 4 | 2 | опрос |
|  | Основные правила беговых видов Л/А | 4 | 1 | 3 |  |
|  | Основы техники передвижений в легкой атлетике. | 8 | - | 8 | Экспертная оценк |
|  | Основы техники специальных подготовительных упражнений. | 8 | 1 | 7 |
|  | Техника спортивной ходьбы. | 4 | 1 | 3 |
|  | Техника бега. | 30 | 1 | 29 |
|  | Техника эстафетного бега. | 8 | 2 | 6 |
|  | Техника прыжка в длину (специально-подготовительные упражнения). | 8 | 2 | 6 |
|  | Основы техники прыжка в высоту с разбега способом перешагивания (специально-подготовительные упражнения). | 8 | 1 | 7 |
|  | Общая физическая подготовка | 32 | - | 32 |
|  | Техника метания малого мяча. | 10 | 2 | 8 |
|  | Методика судейства беговых видов Л/А | 4 | 1 | 3 |
|  | Итоговые контрольные нормативы | 6 | 1 | 5 | Спорт.тест |
|  | итого | 136 | 17 | 119 |  |

**Этап начальной подготовки** №2 (**2,3 год).**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | Кол-во часов | Из них | | Форма аттестации/контроля |
| **теор** | **практ** |
|  | Введение в спорт «Легкая атлетика»: История Спортивные площадки и инвентарь, т/безопасности и правила поведения на тренировках. | 5 | 4 | 1 | опрос |
|  | Основы техники передвижений в легкой атлетике. | 8 | - | 8 | Экспертная оценка |
|  | Основы техники специальных подготовительных упражнений. | 12 | - | 12 |
|  | Техника спортивной ходьбы. | 4 | 1 | 3 |
|  | Техника бега. | 20 | 3 | 17 |
|  | Техника бега на короткие дистанции. | 9 | 3 | 6 |
|  | Техника эстафетного бега. | 8 | 1 | 7 |
|  | Техника прыжка в длину с разбега (7-9 б.ш). | 10 | 1 | 9 |
|  | Основы техники прыжка в высоту с разбега способом перешагивания с разбега (7-9 б.ш). | 14 | 1 | 13 |
|  | Общая физическая подготовка | 22 | 1 | 21 |
|  | Специально-физическая подготовка | 6 | 1 | 5 |
|  | Техника метания булавы. | 8 | 2 | 6 |
|  | Методика судейства беговых видов Л/А | 4 | 1 | 3 |
|  | Итоговые контрольные нормативы | 6 | - | 6 | Спорт.тест |
|  | итого | 136 | 19 | 117 |  |

**Тренировочный этап №1 (этап спортивной специализации) 4 -7 год**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | Кол-во часов | Из них | | Форма аттестации/контроля |
| **теор** | **прак** |
|  | Введение в деятельность спортивной секции Легкая атлетика | 2 | 2 | 0 | опрос |
|  | Общая физическая подготовка | 4 | 1 | 3 | Экспертная оценка |
|  | Техника бега на длинные дистанции. | 16 | 2 | 14 |
|  | Техника бега на средние дистанции. | 26 | 2 | 24 |
|  | Техника метания гранаты | 8 | 1 | 7 |
|  | Техника бега на короткие дистанции 60-100. | 10 | 2 | 8 |
|  | Техника спринтерского бега на 200-400 метров | 16 | 2 | 14 |
|  | Техника прыжка в длину с полного разбега | 12 | 1 | 11 |
|  | Техника эстафетного бега. | 4 | 1 | 3 |
|  | Методика судейства беговых видов лёгкой атлетики | 6 | 1 | 5 |
|  | Специальная физическая подготовка легкоатлета | 10 | - | 10 |
|  | Техника барьерного бега. | 10 | - | 10 |
|  | Техника прыжка в высоту с разбега способом «фосбери-флоп» | 6 | 1 | 5 |
|  | Итоговые контрольные нормативы | 6 | - | 6 | Спорт.тест |
|  | итого | 136 | 16 | 120 |  |

**3. Содержание дополнительной образовательной программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Содержание** |
| 1 | Введение в спорт «Легкая атлетика» | Правила дыхания при выполнении физических упражнений для развития силы, силовой выносливости и подвижности позвоночника. Правила подготовки мест для безопасных занятий по легкой атлетике. История развития легкой атлетики |
| 2 | Техника передвижений в легкой атлетике. | Первичный инструктаж по технике безопасности. Техника ходьбы, бега, прыжковых упражнений. |
| 3 | Техника бега на короткие дистанции. | Низкий старт, выбегание с н.ст., бег по прямой, финиширование, ОФП, подвижные игры. |
| 4 | Техника бега на средние дистанции. | Высокий старт, выбегание с высокого старта; бег по прямой, по виражу, финиширование, ОФП, П/И. |
| 5 | Техника эстафетного бега. | Передача эстафетной палочки, старт, бег по дистанции, финиширование, ОФП, П/И. |
| 6 | Прием тестов. | Скоростно-силовые тесты. |
| 7 | Техника прыжка в длину с разбега. | СПУ, разбег, фаза отталкивания, полета, приземления, ОФП, П/И. |
| 8 | Техника метания набивного мяча. | Упражнения в парах, упражнения в движении. |
| 9 | Техника метания малого мяча. | СУМ, подбор разбега, финальное усилие (бросок), торможение после броска. |
| 10 | Прием тестов. | Тесты на выносливость. |
| 11 | Техника прыжка в высоту с разбега. | СПУ, разбег, фаза отталкивания, полета, приземления, ОФП, П/И. |
| 12 | Соревнования | Пер-во города по прыжкам в длину, высоту. |
| 13 | Техника барьерного бега | СУБ, переход через барьер, ритм шагов между барьерами, ОФП.П/И. |
| 14 | Соревнования | Барьерный бег. |
| 15 | Игровое занятие. | Спортивная игра по выбору. |
| 16 | Восстановительное. | Стрейчинг, П/И. |
| 17 | Техника бега на длинные дистанции. | Низкий старт, выбегание с н.ст., бег по прямой, финиширование, ОФП, подвижные игры. |
| 18 | Прием тестов. | Тесты на выносливость. |
| 19 | Техника бега на короткие дистанции. | Низкий старт, выбегание с н.ст., бег по прямой, финиширование, ОФП, подвижные игры. |
| 20 | Соревнования | бег на 60м, 300м. |
| 21 | Техника эстафетного бега. | Передача эстафетной палочки, старт, бег по дистанции, финиширование, ОФП, П/И. |
| 22 | Восстановительное. | Стрейчинг, П/И. |
| 23 | Прием тестов. | Скоростно-силовые тесты. |
| 24 | Техника прыжка в высоту с разбега. | СПУ, разбег, фаза отталкивания, полета, приземления, ОФП, П/И. |
| 25 | Игровое занятие. | Спортивная игра по выбору. |
| 26 | Техника бега на средние дистанции. | Высокий старт, выбегание с высокого старта; бег по прямой, по виражу, финиширование, ОФП, П/И. |
| 27 | Соревнования | бег на 600-1000м. |
| 28 | Восстановительное. | Стрейчинг, П/И. |
| 29 | Техника метания малого мяча. | СУМ, подбор разбега, бросок, торможение после броска. |
| 30 | Прием тестов. | Силовые. |
| 31 | Игровое занятие. | Спортивная игра по выбору. |
| 32 | Техника бега по пересеченной местности. | Техника преодоления препятствия, бег по дистанции, ОФП. |
| 33 | Восстановительное. | Стрейчинг, П/И. |
| 34 | Игровое занятие. | Спортивная игра по выбору. |
| 35 | Прием контрольных нормативов. |  |

**4. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы**

|  |  |
| --- | --- |
| Концептуальные позиции преподавания. | При проведении занятий по легкой атлетике используются принципы:  *Принцип сознательности и активности (*учащийся должен сознательно и целеустремленно применять свои способности для достижения как конечной цели, так и поэтапных целей. Активность подрузумевает осмысленность изучаемого материала).  *Принцип наглядности (*создание определенного понятия и образа действия, созерцание внешней картины движений и выявление простейших механизмов движения в том или ином элементе техники. Большое значение для принципа наглядности имеет обратная связь: выполнение изучаемых движений перед зеркалом, использование видеосъемок и т. п.).  *Принцип систематичности (*повторное выполнение двигательных действий, что непосредственно связано с достижением совершенной техники движений. Двигательное действие, особенно сложное по технике, изучается и закрепляется только при многократном его повторении через оптимальные промежутки времени. Систематичность выполнения двигательного действия формирует следовой эффект в ЦНС и создает оптимальную интегральную функциональную систему данного действия (по П. К. Анохину).  *Принцип последовательности (* «от усвоенного — к неусвоенному», «от простого—к сложному», «о соответствии уровня развития физических качеств требованиям технического исполнения двигательного действия»).  *Принцип постепенности (*связан с применением физических нагрузок в процессе обучения и усложнением техники выполняемых двигательных действий).  *Принцип индивидуализации (*связан с различным уровнем физической подготовленностью, с половыми и возрастными различиями ит.д. ).  **Занятия легкой атлетикой строятся на практической подготовке:**  -Общефизическая подготовка.  ОФП - процесс совершенствования физических качеств (силы, выносливости, гибкости, ловкости и быстроты), направленный на всестороннее физическое развитие учащегося.  -Специальная физическая подготовка  СФП - совершенствование и дальнейшее развитие физических качеств, двигательных навыков и функциональных возможностей организма, направленные на рост спортивных достижений в избранном виде.  Специально-физические упражнения  делятся на две большие группы:  -Упражнения, развивающие специальные физические качества (быстроту, силу, выносливость, ловкость и гибкость)  - Подводящие упражнения, способствующие обучению техники и развитию технического мастерства (скоростно-силовые качества, специальная выносливость, специальная сила)  -Технико-тактическая  подготовка  Процесс обучения, приобретения и совершенствования учащимися основ техники действий, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки. Совершенствование избранных вариантов спортивной техники.  -Спортивные и подвижные игры  В процессе обучения для поднятия эмоционального фона занятий, применяются спортивные (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол) и подвижные игры. |
| Основные методы работы | **Словесный метод,**  **Наглядный метод**  **Метод физического упражнения.**  **Метод непосредственной помощи** применяется при обучений позам в различных условиях в медленном темпе. Этот метод, по сути, — исправление ошибок извне. Постороннее вмешательств может быть со стороны живых объектов (преподаватель, партнер) и различных устройств.  **Игровой** - активизирующий внимание, улучшающий эмоциональное состояние учащихся. Ученики забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом. Овладевая техникой изучаемого вида легкой атлетики, учащиеся в играх совершенствуют свою координацию.  **Соревновательный**  **Видеометод** - просмотр учебных фильмов, видеозаписей, кинограмм, соревнований по виду спорта. |
| Оценка знаний, умений и навыков обучающихся | Для установления должных норм на этапах (года обучения) подготовки был использован метод эталонного расчета, разработанный в отделе теории и методики детского и юношеского спорта ВНИИФК и основанный на определении планируемых модельных характеристик, обеспечивающих их достижение.  **Предварительный контроль** проводится по тестам  для получения исходной информации об уровне физической подготовленности учащихся. Тесты по ОФП проводятся в начале подготовительного периода, когда учащиеся начинает приобретать устойчивое спортивное состояние.  **Промежуточное тестирование** проходит в середине учебного года, по оценке уровня подготовленности и овладения специальными навыками учащимися.  **Итоговая аттестация** направлена на выявление соответствия фактически полученного обучающимися объема (полноты) и уровня (качества) знаний, умений и навыков физической подготовки с требованиями программы.  **Переводные нормативы по годам обучения** |
| Дидактический материал | Таблицы с видами упражнений (три группы упражнений):  I. *Общеподготовительные (*направлены на подготовку организма к выполнению специальных или соревновательных упражнений, требующих определенного уровня развития двигательных качеств, как, например: быстроты, силы, гибкости, прыгучести, координированности, ловкости);  *2.Специальные подготовительные (*направлены непосредственно на овладение техникой движений, поз в опорных и безопорных положениях, тренировку обратной афферентной связей. Если в первой группе все направлено на развитие двигательных качеств, то в этой группе больше приемов нацелено на выполнение упражнений. Например: упражнения, выполняемые в облегченных и затрудненных условиях внешней среды; замедленней выполнение упражнений, если структура позволяет выполнить и в замедленном темпе (переход через барьер в ходьбе); имитационные упражнения по своей форме напоминают или соответствуют; основному движению, только меняется темп или условия выполнения (имитация постановки толчковой ноги, переход через планку, используя гимнастического коня); упражнения с использованием вспомогательных действий (внешних ориентиров, звуковом ритма и т.п.);  *3. Специальные* (направлены на закрепление и совершенствование целостного действия. Движения в данной группе выполняются в оптимальных режимах соревновательного и околосоревновательного характера. Здесь первостепенное значение имеет само целостное действие (например, прыжок в длину. разбега) и его различные вариации с изменением ситуаций, внешних условий при неизменном функциональном смысле (прыжок в длину с разбега на дальность с небольшого возвышения). |
| Техническое оснащение занятий | Спортивный зал для занятий физическими упражнениями с набором оборудования:  - беговая дорожка  - гимнастические обручи  - барьер  - мячи для метания  -площадка для прыжков |

# **5. Список литературы**

1. Жилкин А.И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003
2. Легкая атлетика: правила соревнований. – М.: Терра – спорт, 2007.
3. Легкая атлетика. Учебник для ИФК // Под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Примакова. – М.: ФиС, 1989.
4. Легкая атлетика. Учебное пособие для студентов факультетов физической культуры высших педагогических учебных заведений // Под ред. Жилкина А.И., Кузьмина В.С., Сидорчук Е.В. - М.: Академия, 2003.